

繊維たっぷりサラダ

<材料（2人分）>

ごぼう	1/2本（80g）	
にんじん	1/10本（20g）	
えのきだけ	30g	
水菜	20g	
かにかまぼこ	1本（10g）	
【A】	マヨネーズ	小さじ2
	すりごま	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々



<作り方>

- ① ごぼうはせん切りにして、酢水にさらす。
- ② にんじんはせん切り、えのきは半分の長さに切る。
- ③ ①のごぼうと②のにんじんを好みの硬さにゆで、えのきを加えてさっと火を通す。
- ④ 刻んだ水菜、かにかまぼこ、冷ました③をあわせ、食べる直前に【A】と和えて、出来上がり♪

ごぼうは、斜め薄切りにしてからせん切りにすると繊維が切られるので、食べやすくなります。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

ごぼう

【旬】秋・冬

《ごぼうを食べるのは日本だけ？》

古く薬草として中国から伝来したもの。世界でも日本だけがごぼうを食べると言われています。